



9월

배곧누리급식·영양소식

경기도 시흥시 해송십리로 472-30정왕동

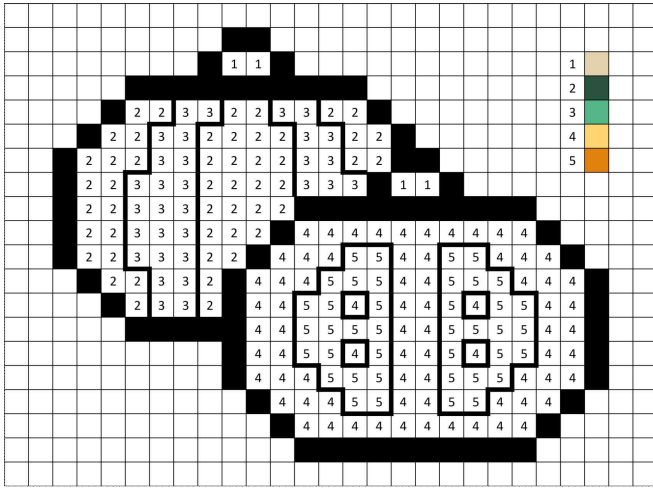
제 2023-132호

발송: 2023.08.30

담당자: 영양교사

연락처: 031-8063-2982

9월의 제철 식재료



번호를 보고 알맞은 색으로 색칠하면 등장하는 9월의 제철 식재료는 단호박이에요. 단호박은 단단한 껍질 속 노란빛의 속살을 가지고 있고, 달콤해서 요리뿐만 아니라 디저트로도 먹을 수 있어요. 단호박에는 비타민 A, C라는 영양 성분이 풍부해서 면역력과 체력 증진에 도움이 돼요. 단호박의 높은 수분함량과 풍부한 섬유질은 장운동을 촉진하여 변비 예방에 도움을 준답니다.

가을의 달빛이 가장 좋은 밤, 추석!

추석은 음력 8월 15일로, 올해 추석은 9월 29일!

8월의 가운데에 있는 큰 날이라는 뜻으로 '한가위', 가을의 가운데에 있는 날이라는 뜻으로 '중추절'이라고 부르기도 하는 추석에는 온 가족이 모여 차례를 지내며 가을에 수확한 곡식과 열매를 조상님께 먼저 드리면서 감사한 마음을 표현했어요. 차례를 지낸 후에는 강강술래와 씨름, 줄다리기를 하기도하고, 거북이처럼 느린 걸음으로 농사를 잘 지은 집을 찾아가 음식을 얻어먹는 '거북놀이'를 하며 이웃과 함께 즐거운 시간을 보냈다고 합니다. 그렇다면 추석에는 무엇을 먹을까요? 여러분이 잘 알고 있는 추석의 절식인 송편과 함께 감자류의 채소인 토란으로 토란국을 끓여 먹어요.

1년 중 가장 큰 보름달을 맞이하는 달의 명절, 추석!

커다란 보름달을 보며 짝 찬 햇곡식과 햇과일을 떠올린 옛사람들은 올해의 수확에 감사하고, 다음 해에도 풍년이 되길 바라는 소원을 빌었다고 해요.

여러분은 보름달에 어떤 소원을 빌고 싶나요?

맛있는 송편, 지역마다 달라요!

고려 시대 이전부터 먹은 것으로 추정되고, 조선 초기부터 '송병'이라는 이름으로 등장하는 송편은 우리나라 전통음식이에요. 송편은 맵쌀가루를 반죽해 소를 넣고 반달 모양으로 빚어서 솔잎을 깔고 찌는데, 지역마다 반죽이나 소에 들어가는 재료가 달랐답니다.

서울·경기도의 '오색송편'은 오미자, 치자, 쑥, 송기를 넣은 알록달록한 반죽에

깨 소를 넣어요. 작은 크기가 특징!



강원도의 '감자송편'은 감자죽말로

만든 반투명한 반죽에 강남콩 소를 넣어요. 손자국으로

벗을 내는 것이 특징!



충청도의 '호박송편'은 호박을 넣은 노란 반죽에 대추나

깨로 만든 소를 넣어요. 호박처럼 모양을 낸 것이 특징!



전라도의 '모시송편'은 모시 잎을

넣은 반죽에 박공, 팥, 대추, 깨로 만든 소를 넣어요. 쉽게 굳지 않는 것이 특징!



경상도의 '침송편'은 침을 넣은 반죽에

붉은 팥으로 만든 소를 넣어요.

침의 씹새로운 맛과 향이 특징!



제주도의 '완두송편'은 달콤한 완두콩 소를 넣어요.

둥글고 납작한

비행접시 모양인 것이 특징!



지역마다 재료가 바뀌어도 바뀌지 않는 것이 있어요.

바로 솔잎! 송편을 찌 때 켜켜이 깔아 떡이 서로 달라붙지 않도록 하고, 솔잎에 있는 피톤치드라는 성분으로 세균을 막아 방부제와 같은 효과를 낸답니다.

여러분은 이번 추석에 어떤 송편을 먹고 싶나요?

2023년 8월 30일


배곧누리초등학교장



**그릇을 비우면
지구가 깨끗해져요**

배곧누리 9월 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	쌀 햇토미	김치배추 고춧가루	쇠고기 / 가공품	돼지고기 / 가공품	닭고기 / 가공품	오리고기 / 가공품	낙지	복어채, 코다리	고등어	오징어	달걀	두부,콩	참치
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	잡곡, 잡쌀, 채소, 과일류 : 친환경(일부 국내산 일반농산물)제품으로 제공												
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 식단표 옆에 번호로 표시합니다. ◆ 특정 식품에 알레르기가 있는 학생은 부모님과 확인하여 알레르기 음식을 주의 하도록 합니다. 본교에서는 알레르기 학생에 대한 제거식 또는 대체식을 제공하려고 노력하고 있습니다.(추가배식코너 이용) ◆ 특이 사항이 있을 시 담임교사 및 영양교사에게 연락주시기 바랍니다.												
	☘ 우리학교는 천연조미료 다시멸치,다시마,양파,무등으로 육수를 만들고 있습니다. ☘ 매주 식단사진, 식재료원산지, 영양표시제를 학교홈페이지에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다. 학교홈페이지 http://www.baegotnuri.es.kr/ >알림마당>급식 ☘ 9월 학부모 검수 및 배식모니터 활동 시간 안내 (검수:8시, 1부배식모니터11시10분, 2부배식모니터12시)												

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		축산물이력확인QR코드	*급식계약 정보 안내*	1일
			농산물·김치: 경기도농수산진흥원 축 산 물: 안양축협 수 산 물: 해정수산 공 산 품: 스쿨푸드 공동구매: 현준물산	밥밥 쇠고기무국(5.6.16) 깍둑감자멸치볶음(5.6.13) 닭찜(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 골든키위
4일	5일	6일 배식 1-6/4-4	7일 검수3-2	8일
차조밥 빼빼없는감자탕(5.6.9.10.18) 애호박새우전볶음(9) 파슬리햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 사과	발아현미밥 황태두부국(5.6.13) 알감자맛조림(5.6.13) 김구이(13) 탄두리치킨(2.5.6.13.15) 깍두기(9.13)	하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 생크림과일샐러드(2.12) 알배기겉절이(5.6.13) 수제고르곤졸라피자(2.5.6)	녹두밥 누룽지닭곰탕(5.6.15) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 콘치즈구이(1.2.5.6.13) 열무김치(9.13)	잡곡밥 된장찌개(5.6) 돼지고기장조림(1.5.6.10.13) 깍두기(9.13) 요거트&블루베리(2)
11일	12일	13일 잔반 없는 날 배식 1-6/4-3	14일 검수3-3	15일
찹쌀밥 조랭이들깨미역국(5.6) 시래기저염갈비찜 (5.6.10.13.18) 도라지오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 생일축하를케익(1.2.5.6)	흑미잡곡밥 건새우아욱국(5.6.9) 간장폴면무침(5.6.10.13) 뿌링클순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9)	김가루주먹밥(5.6.13.16) 어묵전골(1.5.6.13.18) 국물떡볶이(1.5.6.13.18) 바사삭오징어튀김(1.5.6.17) 열무김치(9) 뿌리쫄자두음료(2)	귀리밥 애호박된장국(5.6.18) 로메인/저염쌈장(1.5.6.13) 허브삼겹살구이(10.13) 꼬들무말랭이장아찌	발아현미밥 쇠고기낙지전골(5.6.13.16) 비엔나치즈떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9)
18일	19일	20일 잔반 없는 날 배식 1-5/4-1	21일 검수3-4	22일
혼합잡곡밥(5) 모듬된장찌개(5.6.18) 숙주미나리무침(5.6) 바베큐족찜 (2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(초)(9) 꿀약과(1.5.6)	기장밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 열무된장무침(5.6.13.16.18) 달고기두부전&오리엔탈소스 (5.6) 총각김치(9) 사과	소시지카레볶음밥 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 고구마스프(2) 하트단무지 치킨커튼렛/콘소스 (1.2.5.6.13.15) 크로와상(1.2.5.6)	보리밥 시래기된장국(5.6.9) 삼색달걀찜(1.5.6.8.9.13) 제육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 포도	흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.16) 도토리묵무침(5.6.13) 수제떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 비타민c젤리
25일	26일	27일 잔반 없는 날	28일	29일
발아현미밥(초) 웅심이국(5.6.9.17) 쇠고기우영볶음(5.6.13.16) 고등어갈비구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 포도	찹쌀밥(초) 육개장(1.5.6.16.18) 삼색나물(5.6.13) 오색산적(1.2.5.6.8.10.15.16) 깍두기(9) 추석송편	뿌리채소볶음밥(5.6.13.18) 일식우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 더블치즈핫도그 (1.2.5.6.10.15.18)	